



## INDIVIDUÁLNÍ PLÁN - **UKÁZKA**

*"" Prostřednictvím vyškolených pedagogů a pracovníků s mládeží, vytvořením inovativní metodiky a zdrojů a pomocí připraveného inkluzivního pracovního prostředí umožnit takové transformace a změny pro mladé dospělé s poruchami učení a jinými obtížemi, které přispějí k rozvoji jejich životních dovedností a kompetencí potřebných pro jejich zaměstnatelnost a přechod na inkluzivní pracoviště. "*

Vážení mentorovaní!

Toto je o váš individuální plán, který vám pomůže získat představu o vašich pracovních cílech a záměrech. Na konci tohoto plánu jsme uvedli příklad vyplněného individuálního plánu. Podívejte se na něj, než si dokončíte vlastní.

Nyní se na chvíli zamyslete nad svou současnou situací a nad tím, čeho chcete dosáhnout v budoucnu: cíle, které jste si stanovili se svým mentorem, co vám usnadnilo práci, výzvy nebo překážky, kterým čelíte, a vyplňte tabulku na základě svých zkušeností. To vám pomůže pochopit, kde jsou vaše silné a slabé stránky, a zlepšit vaši komunikaci v práci.

## INDIVIDUÁLNÍ PLÁN A PROGRAM

Jméno: \_\_\_\_\_ Anna D. \_\_\_\_\_

| VNÍMÁNÍ SEBE (Popište se)                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| POPIS SITUACE<br>(Co?)                                                                    | MINULÉ<br>ZKUŠENOSTI<br>(Proč?)                                                                                                                  | METODY a<br>STRATEGIE<br>(Jak?)                                                                                                              | HLAVNÍ AKTÉŘI<br>(Kdo?)                                                                     |
| Jsem přátelský a zvědavý člověk. Ráda pomáhám druhým a učím se nové věci, zejména rukama. | Ve škole mě bavila práce v týmech a praktické úkoly. Někdy jsem měla problémy se čtením a psaním, ale dařilo se mi, když jsem měla jasné pokyny. | Nejlépe se učím, když mohu sledovat, jak někdo dělá úkol jako první. Také používám barvy k uspořádání poznámek a toho, co nechci zapomenout. | Můj mentor, moji učitelé a moje rodina mi pomáhají porozumět úkolům a poskytují mi podporu. |
|                                                                                           |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              | ČASOVÝ RÁMEC<br>(Kdy?)                                                                      |
|                                                                                           |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              | Od základní školy až do současnosti, a dál                                                  |
| EMOCE (jak se cítíte v určitých situacích?)                                               |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |                                                                                             |
| POPIS SITUACE<br>(Co?)                                                                    | MINULÉ<br>ZKUŠENOSTI<br>(Proč?)                                                                                                                  | METODY a<br>STRATEGIE<br>(Jak?)                                                                                                              | HLAVNÍ AKTÉŘI<br>(Kdo?)                                                                     |
| Jsem nervózní, když musím mluvit před mnoha lidmi nebo když něčemu hned nerozumím.        | Někdy jsem se bála klást otázky, protože jsem si myslela, že se ostatní budou smát. Kvůli tomu jsem se cítila sama.                              | Teď se vždy zhluboka nadechnu a zapíšu si své otázky. Žádám o pomoc, když se cítím zaseknutá.                                                | Můj mentor a důvěryhodný přítel ve škole.                                                   |
|                                                                                           |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              | ČASOVÝ RÁMEC                                                                                |

|                                                                |                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                 |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                                                                     |                                                                                                                          | (Kdy?)                                                          |
|                                                                |                                                                                                     |                                                                                                                          | Letos jsem na tom začala pracovat a chci se zlepšovat i nadále. |
| <b>MEZILIDSKÉ VZTAHY (lidé kolem vás)</b>                      |                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                 |
| <b>POPIS SITUACE</b><br>(Co?)                                  | <b>MINULÉ ZKUŠENOSTI</b><br>(Proč?)                                                                 | <b>METODY a STRATEGIE</b><br>(Jak?)                                                                                      | <b>HLAVNÍ AKTÉŘI</b><br>(Kdo?)                                  |
| Ráda jsem s lidmi, ale někdy je pro mě těžké začít konverzaci. | V minulosti jsem čekala, že ostatní promluví jako první, takže jsem si moc nových přátel neudělala. | Procvičuji si jednoduché fráze, abych mohla začít mluvit, jako například "Mohu vám pomoci?" nebo "Co si o tom myslíte?". | Moji přátelé a mentor mě podporují ve společenských chvílích.   |
|                                                                |                                                                                                     |                                                                                                                          | <b>ČASOVÝ RÁMEC</b><br>(Kdy?)                                   |
|                                                                |                                                                                                     |                                                                                                                          | Každý den při pracovních nebo skupinových aktivitách.           |
| <b>NEZÁVISLOST (co můžete dělat sami?)</b>                     |                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                 |
| <b>POPIS SITUACE</b><br>(Co?)                                  | <b>MINULÉ ZKUŠENOSTI</b><br>(Proč?)                                                                 | <b>METODY a STRATEGIE</b><br>(Jak?)                                                                                      | <b>HLAVNÍ AKTÉŘI</b><br>(Kdo?)                                  |
| Dokážu sama jezdit veřejnou dopravou, vařit základní jídla a   | Tyto dovednosti jsem se naučila během                                                               | Používám vizuální týdenní plánovač a telefonní alarmy, které                                                             | Moje rodina mi pomáhala s praxí; nyní se snažím dělat více      |

|                                                                                                  |                                                                                       |                                                                            |                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| řídít se rozvrhem s pomocí mého kalendáře.                                                       | školních projektů i doma.                                                             | mi připomínají mé úkoly.                                                   | věcí, aniž bych se ptala.                                       |
|                                                                                                  |                                                                                       |                                                                            | ČASOVÝ RÁMEC<br>(Kdy?)                                          |
|                                                                                                  |                                                                                       |                                                                            | Od loňského roku a pokračujeme.                                 |
| <b>PRÁCE (jaké máte dovednosti?)</b>                                                             |                                                                                       |                                                                            |                                                                 |
| POPIS DOVEDNOSTÍ<br>(Co?)                                                                        | MINULÉ ZKUŠENOSTI<br>(Proč?)                                                          | METODY a STRATEGIE<br>(Jak?)                                               | HLAVNÍ AKTÉŘI<br>(Kdo?)                                         |
| Jsem dobrá v rovnání věcí, úklidu a přípravě něčeho jednoduchého. Ráda spolupracuji s ostatními. | Absolvovala jsem stáž v malém obchodě, kde jsem rovnala regály a pomáhala zákazníkům. | Postupuji podle pokynů krok za krokem a žádám o zpětnou vazbu ke zlepšení. | Můj pracovní kouč a supervizor během stáže.                     |
|                                                                                                  |                                                                                       |                                                                            | ČASOVÝ RÁMEC<br>(Kdy?)                                          |
|                                                                                                  |                                                                                       |                                                                            | Stáž byla před 3 měsíci a doufám, že si brzy najdu novou práci. |

DATUM:

AUTOR: